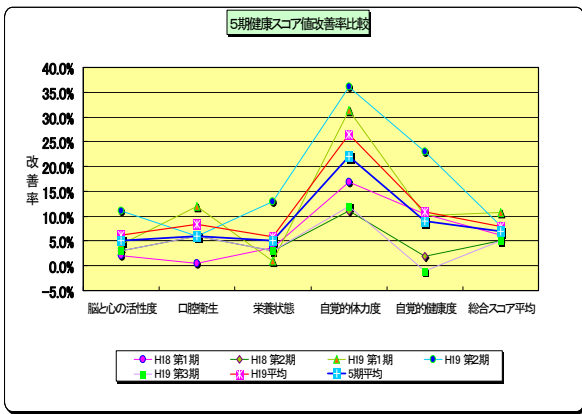
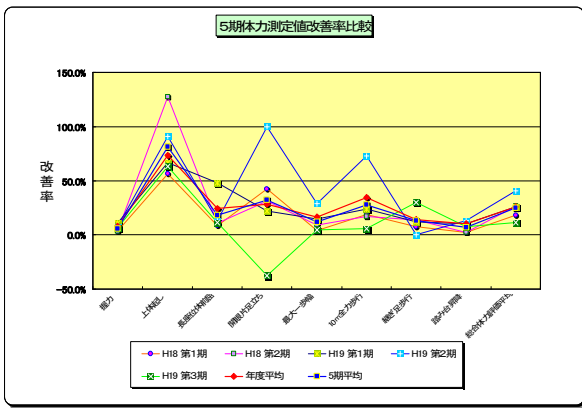
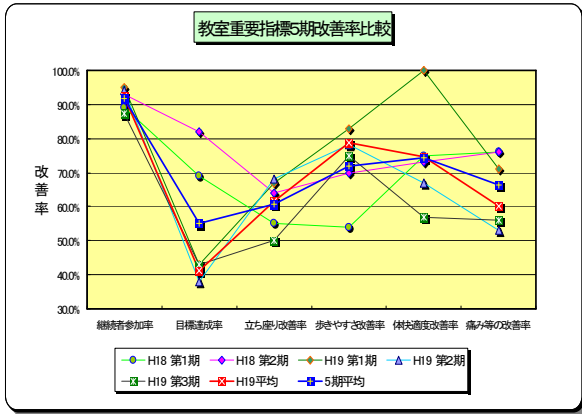


痛み・不定愁訴に対応した運動プログラム

●某自治体介護予防教室5期実施効果測定データ(N=56名)



1. 痛みや不定愁訴に悩む人に対する運動指導

- ① 適切に運動することで、痛みや不定愁訴の約70%は解消、軽減できる。
- ② 多くの人は、痛みや不定愁訴により、運動ができないと思い込んでいて、症状を悪化させている。

2. 痛みや不定愁訴に悩む人に対する運動プログラムとは？

基本は、気持ちよく、無理せず体を動かし、固まった筋や結合組織をほぐし、ゆるめ、「血液循環をよくする」こと。シンプル。そのコツと方法を指導する。

10分間簡単運動プログラム-2 全身ほぐし代謝促進体操(体幹・深部筋拘縮解消)

【ポイント】...全身を振動系、ゆらし系、波系、ねじり系の運動でゆるめる体操。脱力して、柔か〜！
 【効果】...体全体、特にあまり動かしていない体幹部、深部の筋がほぐれ、ポカポカして代謝促進！
 【こんな時】...いつでもどこでも、ちょっとした小休止の時間や待ち時間などに。特に緊張した時などに！

①上下全身小刻みゆらし(縦系振動)

●足を5cm程度開き、膝をゆるめるの程度に曲げ、膝のクッションで全身を小刻みに上下に揺らします。全身、特に肩から力を抜いて、1分間程度、楽に行いましょう。

②全身くねくねゆらし(横波系)

●両足を揃えて立ち、両膝を左右に小さく揺らす感じで動かす。その動きを全身に伝えて、適宜で波に揺らかすように揺らかす。くねくねと動かします。1分間程度、楽に行いましょう。

③前後捻り系小刻みゆらし(捻り振動系)

●両足を肩幅に開いて立ち、肩と背盤を左右交互に前後に揺らし、小さく全身を揺らすように小刻みに1分間程度、楽に行いましょう。

④トルネードスパイラル(うずまき系)

●両足を揃えて立ち、コートの上のソフクリームのような感じで足から頭に向かってらせん状に回転運動を伝えていきます。ゆったりと左右回りに、各6回程度、楽に行いましょう。

⑤まといひねり(体幹、背をほぐす)

●両足を肩幅に開いて立ち、肩から力を抜き、背盤を最初に戻し、胸は後ろから巻きついてくるような感じで、左右交互に、楽に30秒程度行いましょう。

⑥背骨横くねくねウエーブ(体幹、背をほぐす)

●両脚で両足を組むように組み、体の前に大きな円を描くようにゆったりと回し、胸も運動させ、背骨を十分震動させ、横に波打たせ、左右各6周ほど行いましょう。

⑦背骨縦くねくねウエーブ(体幹、背をほぐす)

●⑥同様にして胸を組む、体の前で大きな円を描くようにゆったりと回し、胸も運動させ、背骨を十分震動させ、縦に波打たせ、前後各6周ほど行いましょう。

⑧背盤斜めクロス出し引き(背盤周辺筋をほぐす)

●両脚に足を開いて立ち、両手を腰に当て、背盤を斜め45度四方に出して尻すくみをしながら、左右各方向回りに、各6周行いましょう。

※注 体から余分な力みや緊張を取り払い、全身を運動させるようなイメージで、楽に、柔らかな動きを意識して行いましょう！

各1~2分の特効体操プログラム-3 不定愁訴を改善する簡単運動プログラム

【ポイント】...運動したくても体の痛みなどでできない方や悩んでいる方、無理なく行い解消しましょう！
 【効果】...主な原因である体の拘縮、血行が悪さを短時間で解消。実際に多くの人に喜ばれています！
 【こんな時】...いつでもどこでも、ちょっとした小休止の時間や空き時間など、気がついた時に！

①首こり解消エクササイズ-1

●片腕を上げ、逆側の手でその腕を、肘から肩の下にかけ3往復強めにのみほぐします。反対側の腕でも同様に行います。(この腕の部位は、首の筋肉の反射区)

②肩こり解消エクササイズ-1

●肩と首の真ん中を「肩井」という肩こり特効のツボです。

③肩こり解消エクササイズ-2

●脇の下を逆側の手の四指で、4回押し込み、次に脇の下の前の部位を把握して、内側に引っ張るよう押し上げ、上げた腕は、外側に息を吐きながら、水平に4秒程度押し、踵も引っ張っている方向に倒します。これを、4回往復して左右行います。(リンパ、肩甲下筋を刺激)

④五十肩解消エクササイズ(PNF応用)

●痛みのある側の腕を、痛みを感じる手前まで上げ、その高さでキープし、逆側の手を上から抑えるようにあて、7~8割の力で上げる力と抑える力を息を吐きながら、10秒間程度抵抗させ、その後力強く腕を下します。※気がついた時に、1日3回程度実施しましょう。

⑤腕のしびれ解消エクササイズ

●片手の四指を首の逆側の真横に縦に当て、当てた側の肩を十分下げながら首を反対側真横に倒して尻すくみを6周行います。当てたところにある斜角筋が腕の神経を挟んでおり、その緊張が痛みの原因である場合は痛くなります。

⑥便秘解消エクササイズ

●両手の四指をお腹に軽く差し込むようにして、おへその下までまんべんなくマッサージします。30秒程度でもお腹がポカポカ温かくなります。腸の血行が良くなり、ぜん動運動が促進されます。

⑦腰痛解消エクササイズ

●腰骨の辺りにゴムチューブをきつく巻き、締め付け、その状態で膝を大きく回します。後ろに回す時に、お尻を突き出すようにするのがポイント。左右各30回行います。

⑧腰痛解消エクササイズ

●イスに座り、片足の膝を曲げ、足裏にゴムチューブをかけて、両端をわき腹に押し付けて固定し、膝を伸ばして尻すくみを、無理なく左右各20回行います。

※注 痛みを感じる動かし方はせず、痛みが出たらすぐに中止しましょう。リラックスして、無理をせず行いましょう！

3. 痛みや不定愁訴改善運動のポイント

- ① 体を揺らす、波打たせる、ひねる、ストレッチする（伸ばす）、動かす。
- ② 痛くないように関節を動かす、手で触れながら動かす、適度に筋トレする。
- ③ 十分意識をかけてゆっくり反復して動かす。
- ④ 適切に体をマッサージしたり、指圧する。

4. 痛みや不定愁訴改善運動指導の注意点

- ① 「痛みを感じるような動きは絶対にしないようにして下さい」を徹底反復する。
- ② 「自己責任で行って下さい」を強調する。
- ③ 「強く行ったり、やり過ぎないようにして下さい」を必ず伝える。
- ④ 健康運動指導士の資格トリトリーを十分わきまえた上で行う。

5. まとめ

痛みや不定愁訴の多くは、運動不足やストレスなどによる、「筋緊張」や「硬化した結合組織」、「体の歪み」などに起因する、血行不良、神経圧迫、体温低下などが要因であるから、それを適切な運動を習慣に行うことで解消できることを体感していただくことが大切です。

10分間簡単運動プログラム-17 体幹部の硬化を改善するボディワーク

【ポイント】...吐く息と連動させて、スローモーションのようにゆっくりと、心地よく、体を動かしましょう！
【効果】...緊張して固まった部位の深部までほぐれ、驚くほどすっきりと軽くなり、血循環を促進！
【こんな時】...朝寝ベッドや床で、また、お風呂上りなどに習慣にして、ゆったりと行うと良いでしょう！

①肩甲骨



●仰向けになり、両手を天井にまっすぐ伸ばし、片腕の腕だけ10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作を3回繰り返して行います。肩甲骨を持ち上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

②肩・胸-1



●仰向けになり、片腕の手だけを伸ばし、同側の足を上げた手を10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作を3回繰り返して行います。両手を引き上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

③肩・胸-2



●仰向けになり、上体を捻り、片手を逆側の膝の上45度方向に伸ばし、同側の膝を斜め下45度方向に伸ばし、10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作を3回繰り返して行います。肩甲骨を引き上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

④肩・胸-3



●仰向けの状態から、片手を同側の斜め上45度方向に伸ばし、反対側の膝を斜め下45度方向に伸ばし、10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作を3回繰り返して行います。肩甲骨を引き上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

⑤背中・腰



●仰向けになり、片足の膝を立て、体の10cmほど外側におきます。その状態から立てた足で床を押し、10秒ほどかけてゆっくりと半身になり、10秒かけて戻す動作を3回繰り返して行います。力が伝わって持ち上がってくるようなイメージで行いましょう。左右行います。

⑥腰・骨盤周辺-1



●仰向けになり、両膝を肩幅に開いて立て、その状態からゆっくりと片側に両足を倒し、5秒かけて戻し、繰り返して両側に倒し、倒している状態を両側に押し付ける動作を3回ほど繰り返して行います。骨盤が緩みながら行いましょう。

⑦腰・骨盤周辺-2



●仰向けになり、両膝を肩幅に開いて立て、その状態から5秒ほどかけてゆっくりと両膝を床に押し付け、5秒かけて戻し、繰り返して両側に倒し、倒している状態を両側に押し付ける動作を3回ほど繰り返して行います。骨盤が緩みながら行いましょう。

⑧腰・骨盤周辺-3




●仰向けになり、両膝を肩幅に開いて立て、その状態からゆっくりと時計回りに押し付けよう、骨盤を床に押し付けよう、時計の秒針より遅いくらいのゆっくりとした動きで行いましょう。床に押し付けている部位の軌跡で円を描く感じに、逆回りも行います。

◎ひとつの動作が終わった後は、寝たまの状態で時間をとり、体の微妙な感じや変化を、ゆったりと味わいましょう！

3分間特効体ケアプログラム-1 セルフフットケアマッサージ(足部)


【ポイント】...足は第二の心臓、全身の器官とつながっていると言われます。心をこめて行いましょう！
【効果】...足がすっきり軽くなり、ポカポカして代謝促進、むくみ、冷え性、不眠、疲労解消にも効果！
【こんな時】...お風呂上りが一番のお勧め。長い立ち仕事の後や運動した後のクーリングダウンにも！

①足指引っ張り捻り




●親指をつまんで、引っ張って伸ばし、伸ばした上で、左右に捻ります。他の指も全て同様に行います。

②足指開き




●親指と人差し指を両手でつまんで、横に開き、前後に開き、逆前後に開きます。他の指の両側指間も全て同様に行います。

③足反らし曲げ



●足指部全体を手で覆うように握り、足指5本全部と足全体も5秒ほど反らし、持ち替えて同様に前に曲げます。これを4往復行います。

④足ひねり




●足の両サイドを両手で挟むように握り、足裏を天井向きに捻るように捻り、持ち替えて逆に行います。これを4往復行います。

⑤手足指組み+足首回し




●足指と手指を交互に差込み、組み合わせ、その状態で、足首を左右に10回ずつ回します。最初、指が開かず、手指が入らない方も、続けていくうちに入るようになります。反対母指の改善にも効果があります。

⑥足&足指引っ張り




●足指と手指を組んだまま、5秒程手指で足指を強く締め付けます。次に締め付けたまま5秒程引っ張り、最後に指を抜きます。

⑦足裏と甲のマッサージ



●足裏を両手の親指でまんべんなくマッサージ(指圧)します。次に、甲側も、中足骨の溝を両指で押し開くような感じでまんべんなく行います。

⑧脚裏たたき



●最後に足裏を上向きにして、両手の手で軽くこぶしをつくり、強く20回叩きます。

◎片足が終わったら、足全体の感じを十分に味わい、まだ行っていない側の足と感じを比較しましょう、違いに驚かれるでしょう！

3分間特効体ケアプログラム-2 セルフフットケアマッサージ(脚全体)

【ポイント】...脚の筋肉も拘縮していて、様々な不定愁訴の原因になっています。強めに行いましょう！
【効果】...脚がスっきり軽くなり、ポカポカして代謝促進、むくみ、冷え性、しびれ、疲労解消にも効果！
【こんな時】...お風呂上りが一番のお勧め。長い立ち仕事の後や運動した後のクーリングダウンにも！

①外すね両手引き



●両手を横えて外腿の指を引っ掛けるように握り、手前側に強く引き寄せます。これを膝方向に4回ずつ行い、腰全体を同様に行い、片道2回行います。

②ふくらはぎ両手はさみ持ち上げ



●両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま上に持ち上げます。これを膝方向に4回ずつ行い、腰全体を同様に行い、片道2回行います。

③ふくらはぎ両手はさみ押し下げ



●②と同様に、両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま下に押し下げます。これを膝方向に4回ずつ行い、ふくらはぎ全体を同様に行い、片道2回行います。

④膝ぐね回し



●膝蓋骨部を両側の手で握り、こね回すような感じでマッサージします。左右両側各10回行います。(膝のツボは膝蓋骨周辺に集まっています)

⑤膝ツボ指圧



●両手の親指を膝蓋骨の斜め下内外にあるツボにあり、両手中指と薬指は膝蓋中心にあるツボにあり、10回程強く3秒を押します。

⑥太腿両手握握揉捏



●両手を揃えて太腿上部を強く握り、そのまま逆方向に交互に動かしてマッサージします。これを太腿の付け根に向かって3回ずつ行います。

⑦太腿クロスストレッチ



●両手を太腿上部に斜め位置に押し付け、両手2点間でストレッチして縮めるマッサージを3回行います。手の位置を替えて、逆クロス方向にも同様に行います。

⑧太腿横裏指圧揉捏



●両手を太腿を横からはさむように握り、両手の四指を太腿裏の中心線上に揃えて当て、手の平全体で揉むように10回マッサージします。これを太腿の付け根に向かって3回ずつ行います。

◎片脚が終わったら、足全体の感じを十分に味わい、まだ行っていない側の脚と感じを比較しましょう、違いに驚かれるでしょう！